

# ХАРАКТЕРИСТИКА ОСНОВНЫХ КОМПОНЕНТОВ «ОБРАЗА Я» СПОРТСМЕНА-ЛЮБИТЕЛЯ<sup>9</sup>

## «SELF-IMAGE» OF AMATEUR-ATHLETE

Лоскутов М.Е., Огородова Т.В.

Loskutova M.E., Ogorodova T.V.

**Аннотация.** Привлечение к массовому занятию спортом как можно большего числа людей является одним из важнейших приоритетов государства, основой пропаганды ведения здорового образа жизни. Но при этом имеет место отношение к любительскому спорту как к второстепенному, низшему по уровню в сравнении с профессиональным. Сущностью соревновательной деятельности, как отмечают Е.В.Мельник и Ж.К.Шемякин, является достижение победы, реализуемой в постоянном сопоставлении собственных результатов с достижениями других спортсменов, возможности актуализации способностей, выстраивании жизненных перспектив: личностных, материальных, образовательных. Именно сущность соревновательной деятельности является тем определяющим фактором, который позволяет выделить общее в профессиональном и любительском спорте, подойти к рассмотрению спортсмена-любителя, как субъекта спортивной деятельности.

В статье представлены данные эмпирического исследования «образа Я» спортсменов-любителей, занимающихся различными видами командного и индивидуального спорта, раскрыты взаимосвязи ключевых составляющих «образа Я», выделены ведущие характеристики когнитивного, эмоционального, волевого и поведенческого компонентов «образа Я» спортсмена-любителя. На основе полученных данных показано, что занятия спортом развивают коммуникативные навыки, лидерские качества, спортсмена-любителя, способствуют формированию адекватной самооценки, предоставляет «платформу» для эмоциональной, духовной и физической гармонизации личности.

**Ключевые слова:** образ Я, любительский спорт, мотивация, направленность личности, ценностные ориентации.

**Abstract.** One of the most important priorities of the country to involve people, as much as possible to the mass sports activities, is the basis of promotion of a healthy lifestyle, and achievement of personal «acme». The article presents the data of empirical study of "self-image" of athletes-amateur engaged in different kind of team and individual sport. Also in this article disclosed relations of key components of «self-image», and selected leading features of cognitive, emotional, volitional and behavioural components of «self-image» of athlete-amateur.

The data of these results, shown that sports develops communication skills, leadership qualities of athlete-amateur. So also these findings shows that sports contributes to formation an adequate self-assessment and provides a «platform»(basis) for emotional, spiritual and physical harmonization of the personality.

**Key words:** «self-image», amateur sport, motivation, personal orientation, value orientation.

Тема проведенного исследования касается вопроса «образа Я», занимающего прочное место среди наиболее актуальных тем, исследуемых как

---

<sup>9</sup>Работа выполнена при финансовой поддержке проекта №25.2356.2014 К в рамках проектной части государственного задания на НИР вузу

российскими, так и зарубежными учеными, такими как Р.Бернс, К.Роджерс, К.Юнг, Л.С.Выготский, И.С.Кон, В.В.Столин, К.А.Альбуханова-Славская, Н.Н.Васильев и т.д. По словам И.Т.Кавецкого, Т.Л.Рыжковской внешние воздействия опосредованно определяют психику человека через процесс активного его взаимодействия с окружающей средой. Кроме того, человек может сам сознательно изменять себя, самовоспитываться, самосовершенствоваться. Данные изменения при этом обусловлены средой, в процессе активного взаимодействия с которой они и происходят [2]. Однако, следует отметить общепсихологическую направленность работ авторов. Нам бы хотелось обратить внимание на проявление феномена «образа Я» в спортивной деятельности, а именно сфере любительского спорта, поскольку сложно переоценить его значение, как деятельности, способствующей самовыражению личности, обретению ею определенного социального статуса, сферы развития мотивационных компонентов, личностных качеств, интересов и ценностей, сферы проявления своей жизненной позиции. Активное и систематическое занятие массовым спортом, в свою очередь, способствует привлечению подрастающего поколения к ведению здорового образа жизни.

Актуальность данной работы заключается в том, что в отечественной и зарубежной литературе не описано общепринятого понятия «образа Я», и еще меньше данный феномен рассмотрен в сфере любительской спортивной деятельности, в то время как он играет важную роль в поведении, достижениях, стремлениях, жизни спортсмена. В целом, «образ Я» выступает как набор характеристик, с помощью которых любой человек описывает себя, свою индивидуальность, психологические свойства: способности, интересы, личностные особенности, привычки, характер и т.д. Рассматривается как совокупность психических процессов, посредством которых индивид осознает себя в качестве субъекта деятельности, в результате которой образуется представление о себе как субъекте действий и переживаний, а представления индивида о самом себе складываются в мысленный «образ Я». Результаты исследования в данной области могут стать своеобразным рычагом для развития массового спорта, привлечения людей к ведению здорового образа жизни. Определение структуры «образа Я» спортсмена-любителя, взаимосвязи его компонентов позволит разработать технологии, приемы развития и совершенствования личности в ходе спортивной деятельности.

Целью работы стало изучение особенностей «образа Я» спортсменов-любителей. Объект исследования – личностные характеристики спортсменов-любителей. Составляющие компоненты «образа Я» спортсменов-любителей стали предметом исследования. Нами была выдвинута гипотеза о том, что «образ Я» спортсмена-любителя отличается более высоким уровнем развития когнитивных, волевых, эмоциональных и поведенческих компонентов. На разных этапах работы применялись следующие методы: теоретический анализ литературы, анкетирование, опросники, методы статистической обработки эмпирических данных. Диагностический аппарат составил следующий набор методик: опросник М.В.Чумакова «Волевые качества личности», опросник В.Гуленко «Идентификатор подтипов личности», методика «УСК» Е.Ф. Бажина

(адаптированная для спортивной деятельности), ориентационная анкета Б.Басса, «Мотивационный опросник» В.Э.Мильмана, тест М.Рокича «Ценностные ориентации», тест В.Р.Веснина «Принятие решений», шкала определения самооценки развития волевых качеств личности М.Е.Лоскутовой, Т.В.Огородовой, тест Мюнстерберга и моторная проба Шварцландера.

В исследовании приняли участие 100 респондентов в возрасте от 15 до 60 лет, активно занимающихся в различных спортивных секциях, таких как волейбол, баскетбол, мини-футбол, самбо, тайский бокс, гимнастика, тяжелая и легкая атлетика. Стаж занятия спортом варьируется от нескольких месяцев до нескольких лет. Была создана контрольная группа, включающая 20 человек, пассивно относящихся к занятиям спортом.

Сравнение «образа Я» спортсменов-любителей и людей, пассивно относящихся к спорту, позволяет, на наш взгляд, выделить его специфические, ключевые элементы у спортсмена-любителя, воздействие на которые способно изменить «образ Я» спортсмена в целом.

В результате исследования установлено следующее:

1. *Эмоциональный компонент образа «Я» спортсмена-любителя* отличает превалирование таких элементов, как ценность ведения активной деятельной жизни ( $U=464$ ,  $p<0,0001$ ), наличие интересной работы ( $U = 604$ ,  $p<0,001$ ), ценность психологического и физического здоровья ( $U = 588$ ,  $p<0,001$ ), аккуратности ( $U=619,5$ ;  $p=0,00019$ ), чуткость ( $U=630$ ,  $p=0,00024$ ). Уровень притязаний спортсмена-любителя значимо выше, чем не спортсмена ( $U=749$ ,  $p=0,004$ ). Спортсмена-любителя отличает важность общения ( $U=800$ ,  $p=0,001$ ), любви ( $U=663$ ,  $p=0,001$ ), наличия верных и хороших друзей ( $U=704,5$ ,  $p=0,001$ ), жизнерадостность ( $U=666$ ,  $p=0,001$ ), воспитанность ( $U= 723,5$ ,  $p=0,002$ ), честность ( $U=736,5$ ,  $p=0,003$ ), помехоустойчивость ( $U=803,5$ ,  $p=0,011$ ).

Особенно хочется отметить, степень важности для спортсменов-любителей ведения активной деятельной жизни, характеризующейся полнотой и эмоциональной насыщенностью жизни. Спортивная деятельность требует от спортсмена высокой активности. При длительном занятии спортом, на наш взгляд, спортсмены адаптируются к высоким нагрузкам и постоянно нуждаются в них. Размеренная, безэмоциональная жизнь рассматривается спортсменами как непереносимая.

2. *Волевой компонент «образа Я» спортсмена-любителя* отличает превалирование следующих элементов: объективная и субъективная оценка энергичности ( $U=702,5$ ,  $p<0,001$ ), внимательности ( $U=661,5$ ,  $p<0,0001$ ), самостоятельности ( $U=608$ ,  $p<0,0001$ ), инициативности ( $U=712$ ,  $p=0,001$ ), решительности ( $U=824$ ,  $p=0,006$ ), целеустремленности ( $U=873,5$ ,  $p=0,016$ ).

Особенно хотелось бы отметить различия в развитии энергичности, как качества личности, связанного с концентрацией всех её сил для достижения поставленной цели. Данные мы объясняем влиянием тренировок и соревновательного опыта, в которых требуется проявление концентрации энергии.

3. *Поведенческий компонент «образа Я» спортсмена-любителя* отличает самостоятельность принятия решения ( $U=449,5$ ,  $p<0,0001$ ). Развитость данного

показателя, на наш взгляд, связана с такими качествами, как самостоятельность, ответственность, инициативность, независимость, что достоверно более развито у спортсменов-любителей.

Сравнительный анализ проявления *когнитивного компонента* образа «Я» спортсменов-любителей и респондентов, не занимающихся спортом, не выявил достоверных различий. На наш взгляд, это связано со спецификой видов спорта, которым занимаются респонденты: среди них нет ни одного интеллектуального, что могло бы существенно повлиять на развитие когнитивной сферы спортсменов.

В результате проведенного корреляционного анализа элементов «образа Я» спортсмена-любителя выявлены ведущие элементы каждого рассматриваемого компонента:

1. *Когнитивный компонент*: соционические типы личности терминальный энтузиаст, инициальный хранитель, инициальный предприниматель.

2. *Эмоциональный компонент*: ценность физического и психического здоровья, аккуратность, ответственность, независимость, ценность хорошего воспитания, наличие интересной работы.

3. *Волевой компонент*: внимательность, настойчивость, самостоятельность, инициативность.

4. *Поведенческий компонент*: самостоятельность принятия решений и интернальность в области семейных отношений.

Практическая значимость работы заключается в том, что в процессе психологического сопровождения спортивной деятельности организованные воздействия на какой-либо из выявленных ведущих элементов, позволяют осуществлять необходимые изменения соответствующего блока в целом.

### Литература

1. Мельник Е.В., Шемет Ж.К. Психология физической культуры и спорта в вопросах и ответах: пособие для студентов, учащихся училищ олимпийского резерва. – Минск: БГУФК, 2008. – С.15.

2. Психология самосознания: Хрестоматия / ред.-сост. Райгородский Д.Я. – Самара: Бахрах-М, 2003. – 303 с.